想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

根据一九九五年三月十五日录音磁带记录

南老师怀瑾（以下简称南师）：我们今天聚会在一起研究完了《大安般守意经》，安般这是古代的梵语翻音，详细讲是安那般那，出入息。这是释迦牟尼亲口传授的。实际上很多经典里头都包含，内容都有放进来的，佛教我们怎么修持的一种很实际的方法。拿现在的话讲是很科学的，很平淡的，很规矩的，一步一步都告诉我们，大家看不懂。而且后来佛学昌明了以后，反而把这些修证做功夫之路不重视，大家犯了一个错误——好高骛远。大家一来都想走高路子，都想一来就马上开悟成佛。好高骛远，对佛法没有实际修持。现在世界上还在流传安那般那——利用呼吸修行的方法，印度也好，中国也好，几千年都在流传，都变了。中国后来就变成乱七八糟的气功，也不懂得真正的气。印度也一样。那么，流传到西方去呢，把这种数息的方法用到医学上去，所以西医治失眠，治心理障碍，就叫人注意自己的呼吸计数字。这个在其他经典里还很多，讲到如何翻译的这部经典，文字古老一点，它意思讲得最清楚了。中国后来天台宗传到日本以后，用这种方法的很多，可是几乎十个人修行、一百个人修行，没有一个成功。道理在哪里呢？道理都晓得这个法门叫作数息观，问题也就是我们去年讲了一年，什么叫息，这个理解，这个思想，观念上搞清楚没有？现在我们这一次参与了《大安般守意经》的研究，我现在问几个问题，希望大家自由地答，不要不答。我也不单独问哪一个。什么叫安那般那这个问题，请大家自由答复。（久久顾视大众，无人回答）又不讲话了，又是中国人，同西方人谈话就比较痛快，有问必答。

女答：出入息。

南师：大家讲话，不要一个人讲。（众齐答：出入息）

南师：好，我为什么要这样做呢？要你自己讲出来，你的脑子记忆就会深刻。不要不肯讲话。安那般那是梵文，刚才讲了出入息，那么安那是什么？般那是什么？

某女：安那是入息，般那是出息。

南师：大家搞清楚了没有？都清楚了吗？希望讲话。佛的教育里头有两句话“学人不开口，那是没有办法的。都晓得了，出息入息。再问第二个，什么叫做息？请大家答复。

某男答：不呼不息叫息。

某女答：呼吸之间停着的那一刹那叫息。

南师：一个说不呼吸叫息，一个讲呼吸停着那一个叫做息，那是你过去听来的，这八个课你不在，不怪你。这次课有没有听？（学员答：有）有就好好听。

某男答：自心叫息。

南师：自心叫息，怎么叫自心叫息呢？进一步。

男续答：不可解释。

南师：不可解释，这个是佛学院的答复。（南师对某一个女学员说）你说他这个话对不对？

某女答：自心叫息？

南师：不是，你说他这个话那一个对，那一个不对？

女续答：一呼一吸叫息不对。

南师：什么是对？

女续答：刚才X先生讲的不呼不息叫息那位又讲一呼一吸之间停顿的那也叫息，是一样的。

南师：为什么是一样？

女续答：因为不呼不吸已经包括一呼一吸之间的停顿，这是就小范围讲的，乃至于不用鼻孔呼吸，还会出现不呼不吸这种情况，范围比较广。

南师：你简单地说，你这样越说越复杂了，什么叫息？

女续答：就是不呼不吸叫息。

南师：包括那个自心叫息呢？

女续答：它这个面更大，又更深一层了。

南师：就是说我们的生命自然呼吸静止了，不呼不吸中间停留这个阶段。我们讲过弥勒菩萨在《瑜珈师地论》上讲叫中间息，息，不但气止，呼吸宁静、停止，不是用意压下去的，心念要完全放下，清净休息，那个叫息。认识清楚了啊！我们刚才研究了《大安般守意经》这个息，现在我们问一下，大家都听过课文的，息是怎么来到？在生理跟物理世界是属于什么方面的，请大家答复。

某男答：（听不清）

南师：你是答的哲学理论。还有谁？

某女答：风大来的。

南师：你们怎么都不讲话！你们是来学还是来听的？是不是想学呢？唉，如果不答话，我就请你出去哟。真的！跟我当学生，真教起来，我是非常严格的，谁都不容情，这是出了名的。不管你什么地位，什么年龄，有时我就要骂人，这种味道你们没有尝过。我在这里很客气，在这里我为什么客气，（因为我）没有把你们当真的学生看！当学生看，非常严格！注意哟，现在我再请问大家，息，刚才问大家以生理、物理来讲属于那一个东西来的？

众答：风大来的。

南师：风大！风大在佛学里头属于那一方面呢？

众答：四大，色法。

南师：四大！色法。对！风大变成息，刚刚我们研究过有几种现象的分析？
某男学员：三种现象：最初是风，其次是气，最后是息。
有人补充说：还有喘。

南师：对！这个都要搞清楚哟！你们真要学的话。这样弄不清楚就是白搞的啊，不要以为（是在）学打坐，不要浪费时间哟。风大是物理作用，在我们人体生命生理作用是属于四大里头的一个重大因素，叫风大！要自己用智慧听了以后研究清楚。在宇宙里头就是气流，叫做风。风！没有声音，也没有颜色，也不是物质，但是也不是精神，可有这个作用，叫风，根本上叫风。风动了以后，听不见声音的，风来时听到的声音是风碰到了其他的东西，风跟物质磨擦发的声音，不是风的声音，是物质受风力的磨擦起来的声音。风碰到金属，碰到铜、铁、它发的声音不同，是铜铁受风力的磨擦所发的声音，碰到水，它发的声音也不同。所以不要认为有声音是风，风是无声、无色、无形、无相的东西。那么它动了以后，这个风在我们这个地球上叫它气，气要流动的，所以每天的气象报告，你看气象图上画的气流路线各有不同，要搞清楚哟！现在记着，下次发考卷里要答得出来。这个气静止了，像我们现在房间里也没有开冷气，也没有外面风进来，很静止，是假的静止，闷闷的，这个接近于风跟气宁静的境界，这个叫息，因为风不动。假使手一动，那息的境界就变成气了，再大一点就变成风了。所以佛在《大安般守意经》上说分四种：风、气、息、喘。大家昨天刚刚研究完了，怎么样是喘的现象呢？请诸位答复。我这样是考问你们记得没有。
众答：（听不清）

南师：现在我们呼吸往来不停就叫做喘。至于说伤风了，大家鼻子呼吸，有声音的，那个当然更是喘，喘气。呼吸往来不停，喘气，自己耳朵都听到，吸呀！呼呀！吸进呼出都听得到，这是风，不是气。修安那般那是叫你先认识息的道理，呼吸往来不喘，鼻子呼吸声音也宁静了，有感觉的状态，这个叫气。感觉声音都宁静了，内在的，那个叫息。息是感觉得到的，感觉到自己身体内部内、外都在动，这个叫息。修安那般那出入息，是修这个息，不是修鼻子往来这个哟，搞清楚没有？（众答：搞清楚了）都清楚了，这是很重要的。希望你们这一次认真地研究。这是关系你们自己的事，是为了你们自己，不是为了别人，更不是为了我。我是在牺牲给你们讲话。老实讲我吃饭了自己的饭没有事情做，很愿意给大家讲这一套么？我事情很多哎，很不愿意哎，前些时间我昼夜都在赶，我是牺牲精神、时间抽出来为大家讲的，要知道这个意思哟！并不是我喜欢当老师，想传给你们。我不承认你们是我的学生，我的学生标准是很严格的，真的我是几十年没有承认过一个学生，我的学生必须文的武的、出世入世都要会，甚至说文章、品德好。我到七八十岁还没有找到一个人哟！要搞清楚哟，我这个话那么严格地刺激你们，也使你们知道我是那么慎重。我并不是说吃饱了饭没有事找你们来闲谈。为了你们的修持，为了你们自己要弄好，我愿意牺牲时间、精神来做，是这个意思哟，请大家珍重自己呀。那么了解了这一层，现在先认识息，这个理念先要认识。我再问大家，等一下再告诉你真正用功怎么办，这部《大安般守意经》重点在那里？
众答：在守意。
南师：好！这个答对了。重点不在安那般那吧？
女答：是。
男答：安那般那是工具，带到守意里面。
南师：好！守意，意是什么东西，了解清楚了没有？意是什么东西？
众答：意念，思想。
南师：好！这是在学理上讲是意念、思想，这是对的。那么，这是第六意识了，对不对？
众答：是，根在七识。
南师：意根在七识，对。现在当我在讲话是不是意在讲呢？
众答：是。
南师：诸位听课的时候是不是意在听呢？
众答：是。
南师：请问大家，意在什么地方？在身体哪里？
众答：在头部。

南师：好！现在都在头部，感觉在脑部，初步这样认识，了解了，其实要认清楚，现在讲话，我们进入情况一点。诸位不一定盘腿，先把眼睛闭起来，心情放清净。刚才答复意识是在脑子里头，现在还没盘腿，要盘也请你自由。我怕等一下正式坐的时候，你们腿吃不住，不要因腿妨碍用功，是这个意思。现在只求宁静，全身、眼耳鼻舌身头脑都要宁静下来。告诉大家，意，它的作用机关在头脑，没有错，诸位答的也没有错。但是要注意哟。我们坐在这里，外面汽车走动的声音听到没有？
众答：听到了。
南师：自己感觉坐在这里，各方面，包括身体外面的环境知道没有？
众答：知道了。

南师：全体是意！它并不在身体以外，并不在身体以内，也并不在中间。不过，刚才为什么讲在脑里头？在我们现有父母生的身体，脑子这部分感到意在这里动，思想在这里动，这个思想动是意的分别作用，在脑里头。把思想分别不动，比如思想都在脑子里想，每个思想来了，你就把它抛开，都不动，没有睡眠，并没有睡着，也并不昏头，都不动，清清爽爽，所有思想来了都扫掉，不要管这个脑，也不要管这个身体，这个意同内外是全体、整个的。这样懂了么？体会一下，要注意这样体会。那么真正的守意就是大乘佛法的观心，观什么心？不是观心脏。每个思想来了，心里一起什么思想或者感觉的或者知觉的，这个就是心意识在动，这个“动”都要把它扫清，谁去扫它呢？你知道自己在思想，那个是真意，那个才是意，第六意识清清明

白的意。你的思想是意识上面，等于水上面的一层油，水什么飘的。所以不要给自己这个思想动力骗了。这个油面都把它清了，那个清清明明的就是刚才我所指的。你看，我讲话你们也听到，坐在这里，身体也感觉到，外面的情形，四面八方都知道，这是本意。这样认得这个意没有？

众答：认清了。

南师：不在头脑里头哟！脑里头在思想，这个是妄想。所以人能做到把脑子里头的思想、每个思想都扫清了，都打开了，清清明明在这里，清净得很。大家很清净吧？是不是很清净？

众答：是。

南师：好！我小现在用现代化的讲法，那么清楚一层一层告诉你，你再看看自己脑子里面的思想，过起过去同你没有相干吗？你那个意知道自己在思想，这个是清净的。理论上就叫知，知道那个知，叫知性，性质那个性，明心见性的那个性，这就是知性。这个知不一定是脑子里的作用，它无所不在。这个是意。所以安般守意先不讲安般，教你随时随地，不仅是打坐，平常走路，做人做事，随时保持这个清净。拿现在的话来说，你保持脑子里的清净，这个是意。守意就守这个境界，定也定在这个境界。这样，守着了这个清净，一切杂念都没有了，这就是止，就是定。那么定久了，初禅、二禅、三禅……。所以你看，《大安般守意经》上讲佛入定九十天，九十天在这个定中，为了给我们说法，九十天以后才下决心要告诉大家，再讲这部经。那么安般守意经上告诉你，假如你会入定三天，就入这个定。怎么叫入呢？进入这样一个状况叫入。怎么叫出定呢？你这个状况没有了，脑子乱七八糟又乱想了，就叫出定，离开定了，入定出定这个道理懂了吧？

众答：懂了。

南师：好！现在你进入这种状态，真入定了，不一定盘腿，站着也可以，坐着也可以，有时一定三天都不动，杂念来了就扫，甚至扫到以后不用扫也没有杂念了，也没妄想了，这正是守意。这样懂了没有？

众答：懂了。

南师：好！请大家盘起腿来，这是正式盘腿了。

某男问：老师，每次在坐之前要不要呼一口气呢？

南师：现在没有讲这个，你先认识守意，这个意搞清楚了。刚才讲的理解清楚了没有？认识清楚了没有？赶快！腿一盘，放下。所谓放下，一句话就是脑子里什么都丢开，意念很清楚，有一个思想已经起了浮云作用，已经有了杂乱作用。先把这个意念弄清楚。好！刚才X老板问要不要先呼一口气呢？这是第二个问题，不过连带这个问题，教你们六个字，现在你们在守意当中听，六个字都教过你们的，一个是“呵”，口字旁一个可，国语念“喝”，广东音念“河”，这个字发音，这个嘴形，呼气是管心脏的。这六个字在每次上坐前做一下也好，有时习惯了，功夫到了，也不一定做。有时候感觉到心中闷，里头有浊气，就用这个字，呵呼长气出来，不要出声音，我都能听到就不对了，你自己听到了也不对，心里念这个字，没有声音，嘴唇这样，呵

，管心脏。第二字是嘘，口字旁虚空的虚，管肝脏。呼完气，你将嘴巴闭上，也不要吸气，自然……（有五个字听不清）闭拢来，自然作用，然后第三个字呼，呼叫的呼，管胃的，第四字吹，管肾的，膀胱、肾、腰以下的，膀胱、小肠，包括腺、包括夷脏的功能属于肾的部分，用吹。第五个字嘻，口字旁欢喜的喜，国语念“洗”，广东话发音读作“喜”，脸拉开像笑起来，整个脸拉开，管三焦，全部身体。第六个字四，管肺的。这六个字，刚才X老板问要不要呼一口气，这六个字是调身体的，随便你。这个问题答复了。回转来注意哟！希望大家认识这个意，诸位，我给你们讲什么叫清净呢？你两腿一收，眼睛一闭，已经清净了嘛，不要另外求一种方法，另外用一种方法练一口气，什么叫打通气脉，那已经不清净了，那意就乱了，不叫做止，不叫做定了，所以重点在守意，那么要问佛要教我们安那般那，现在是初步叫你认识意，意就是心的功能，最中心的作用，你整个还没有认识，还要用功，还要入定。入定，我们的障碍是什么？就是肉体，这个肉体要使它转变调整，非利用安那般那出入息不可了，这一方法。你这样意念清净了，不要另外呼吸哟，坐好身体端正，不要太用力，全身放松，从脑起都要放松，从头脑里头放松一直到全身放松，统统放下，不要管呼吸，都放下。你这时意念不要妄想。（有学员问，南师回答说）实际上你不要管它，这个意会知道自己在呼吸，就是你们大家自己呼吸，从鼻孔里头一进一出，有这个作用。这个懂了没有？

众答：懂了。

南师：好！

学员问：怎样数息？

南师：你不要去数它，我们不走这个法门，现在我告诉你们的方法，走的是高的方法，认识意以后，不用守了，就是随。什么叫随，不是跟着呼吸，现在我们意念清净，脑子清净，这个呼吸往来随时进来长短，进来｀｀｀｀｀｀出去，或进来长｀｀｀｀到身体内部，不要跟着它｀｀｀｀，到肠子了，有感觉了，你都不理。出去也知道，你知道就叫做随了。随的意思就是意识心念跟气配合为一了。一有杂念就赶快扫掉。

X老板你那里难受不准动身体，你不要打坐起来身体也好腿也好，那里难受就帮忙动一下，做运动可以，真要入定你不要搞习惯，搞习惯了，你的思想、意就跟着感觉走了，没有在安那般那工夫上了，这就散乱了。宁可难受，姿势你开始把身体摆好不动，为什么你感觉到头部难受、脖子难受、身体难受，你那个难受的地方就有浊气有碳气在里头，你慢慢跟着呼吸、意念，把它排出去。慢慢来！

现在这个随这个息，进叫安那，出叫般那，一进一出。都知道了，意念也清净了。慢慢慢慢由风变成气，由气变成息，到息的境界，好象念头也空了，脑子也不想了，气息好象停止了，这个就是息的境界。这是息，这叫止，停在哪里。当然你们初步这个机会，这种境界很少，有时候一刹那之间就过去了。但是没有关系，慢慢练习止在这里，止在这里以后，注意哟！还有呼吸没有呢？有啊！现在我不敢断定你们这样听了就做到，不见得。在座的当中有人可以做到。做到的更好，没有做到的慢慢来。

X老板不要动，你一动你将来这身体转化不过来，非要受这个罪不可了，慢慢来。就是你把那一部分难受的意识，这个守意命令它这个意识放松，这部分神经，慢慢这个息就会通过。

刚才话又给他岔了，现在你气这样停止了叫做止息，所谓数息本来数这个。这个方法我不叫你做了，直接走随息路线达到止。真到了鼻子呼吸，不是《大安般经》教你最好守着鼻孔呼吸，嘴巴上面两个孔——出入气的烟囱么，教你守在这里，守在这里，意同它配合，在这把封闭了封不是忍着气，念也空了，呼吸最后很微弱，甚至微弱到没有，到没有以后，你内在里头的身体内部还是感觉到在动，那个叫内息。那个东西定久了以后，道家讲打奇经八脉、打通任督二脉，密宗讲三脉七轮，你一概不理这些道理。有没有？奇经八脉也真的，三脉七轮也真的，这样在止息境界慢慢都打通。这一部分暂时不讲，讲了会害你们就有欲望去追求这个，不要管，你只管止息境界。念头也清净，清净就叫做空，息也清净。

如果昏沉了呢？脑子没有那么清净了呢？那呼吸一定往来粗的，呆定的。你把握着呼吸，脑子一定清醒。所以你说你坐起来就昏沉，那你就赶快注意在鼻子的呼吸，刚才讲的先不要用守意了，先用数出入息，等出入息把握止息了，脑子清净了，念头也就清净了。

今天晚上初步就讲到这里，做试验，大家最后试验结果要作报告。报告不是我要听，是为了你们，不要浪费时间，真学到东西没有？你看我讲得那么凶那么严厉，是为了你们好啊！不是为了我啊！我就没有那么多空时间要求这个，还想在这里做老师，吹牛，没有这个意思。讲得严励是为你们好，师不严道不尊哪！特别来历是为你们好。现在我们来坐堂，不讲时间，你们真坐不住可以放腿，不要放掉心理跟呼吸这个境界。坐完了，各个做心得报告，然后回去可以用功了，将来准有办法，也可以真正上路。你将来身体、心理、智慧开发了，人格道德也严谨起来了，身体里头也转化了。不多讲，讲了会打搅大家。

（静坐若干时间后开始作心得报告）

某男：……感到身体内部那个气在各个部分一点一点跑动、跑动、跑动，身体感觉不是特别不正常的感觉，所以不理它，只注意在宁静上面，在风跟思想？？。（有两个字听不清）的关系上面自己安定自己，在静的时候就象这个样子。

南师：非常好！恭喜你。不过，我再问问你，在这个时候你的鼻子呼吸往来管理得怎么样？

男续答：我没有管它，它快就是快，慢就是慢。但是在中间有一段时间，有一两次来的时候，当我马上反应到，我就把注意力特别注意在鼻孔一出一入的呼吸上，那个思想上好象慢慢的没有了。

南师：好！非常好。你报告地非常满意，就这样一路下去。你有进步。

男答：谢谢老师。

……

某女学员；我没有特别注意到呼吸这边，有些时候我呼吸比较停止一点，但是我一想到停了多少时间的话，我马上就要呼吸了。所以我没有特别注意到多少时间，停在哪里。

南师：你注意呼吸的时候，那个意就乱了。

女继续说：对，这样就容易乱，不注意它的时候，我就知道比较平静，比较舒服。这个时候呼吸很慢很慢，但是一注意到多少时间，我的呼吸就乱了，但是大部分时间很平静，很平静，都很平静的。

南师：对，又错了。对，你这功夫，因为你没有参加听这个课，但是你也懂了一点，所以就你对。为什么说你又错了呢？当你讲很平静、很安祥，也没有管它呼吸的时候，你这个呼吸非常柔和，其实那个清净知道柔和，那个意已经在和呼吸配合。你后来特别加一个注意就不对了，所以守意就守那个清净念，配合呼吸，第一下对了，第二下不对了，以后必过来。知道了？要认识这个道理，搞清楚。后面还有没有？

……

某女问：老师，开头感到很平静，很……。

南师：你有什么问题要问？

女继续：对，想问。自己怎么样都没有感觉，整个人很放松，但是当中好象昏沉过去了，好象有梦境来了似的，有梦境后又赶快又拉回来，拉回来又把自己放下来，这当中怎么控制？

南师：你静下来以后有没有管出入息？

女续答：没有管。

南师：没有管出入息，对！教你静下来以后仍要带着好象有好象没有一样带着出入息配合，这

种情形就不会发生了。不过出会发生，你说梦境一样，初步是这样，而梦境一样的中间出入息也看管到，很清楚甚至会自然地停止了，不是有意的，那你就进步了。有问题就问完。

女：想到了再问。

南师：就是说这个没问题了。

某男学员：老师，我还有个问题忘记问你，当我开始感觉很安静的时候呢，我没有特地提出来，当时我好象有一种感觉，有一个主跟客人分别一样，好象我知道是宁静的感觉，好象自己我在作主位，但是我知道没有特地用意去控制这个主，有一种感觉，好象我现在就是主位了，你们思想好象是客位。这样的状况，这是什么原因呢?

南师：这是对的，你这个问题非常好！那一天你听到我答复美国讲宾主问题你在这里么?

南师：那就更好，对！这个就是你刚才比方的那个，宁静知道的那个是主，然后知道其他的杂念、轻微的
感觉、思想来了是宾客人。客人就是客人，它来去自由你不要管它。你那个主人作主的作用，清净在这里就对了。

男答：知道了。

南师；你的意思在问，就是说我清净当中，怎么有一个作主的好象看到一个来往的客人一样呢？那个来往思想是我们后天生出来的，佛学叫妄想，虚忘是靠不住的。如果不经过修持，我们一辈子随时随地都被客人做了主人了，我们都被这个妄想做了奴隶了，你懂了么?

男答：懂了。

南师：所以你现在修持，就是以主人回到本位做主人。这个客人，这个妄想，就当成虚空中飘来飘去的灰尘一样，不去理它，慢慢这灰尘就会澄清下来，就是这个意思。你进步很快，了解得很深，很了不起。还有问题么?

男答：没有了。

某男学员：我一开始就什么都放下，让呼吸自己随便发动，我打座时，不去找什么，不去达到什么，坐了一阵子，感到比较宁静。后来觉得自己还没有达到那种止的境界。当呼吸非常微细的时候，发现自己心在喘动，好象看到眼前很亮，看到一点影象，一些东西。当然我也没跟随它，后来好象很宁静，好象昏沉的那种状态。我想问，突然一个很深呼吸，好象我们在打阿叱一样，自己也没在意，他很深从里面吸进去，我不晓得是什么现象。

南师：这个还是气，你气还不通顺。第二点，你这个意念知觉，这个灵明觉性没有跟呼吸真正配合。不过你总算学佛十几年二十年，现在懂一点做功夫。我要处罚你，因为你搞了一二十年，换句话说你现在还是连气都没有认识清楚，更谈不到息。可是今天你报告出问题，比过去你进步一点了，昏沉中一定有境界，所以作梦一样会看到东西，有许多特异能都在这个昏沉里头发生。换句话说，这个昏沉久了，脑子慢慢就起变化了。这个问题是医学道理。这样答复清楚了没有？你满意了么？还有问题没有？有问题再问?

男学员：……老师提到喘的问题，我感到这个喘比较接近心理上的东西，心不安，静下来……（听不清)

南师：因为你息本来是管呼吸的，对不对？你后来意跟息分离开，你意又在动，妄念要想看个东西了，息有没有管着了？所以禅宗常常作比方，说我们的心像猴子，又像一条牛，这头野牛乱跑，要用什么把它栓住呢？就拿呼吸作绳子把它栓回来，慢慢把这头牛带领，把它调教培训，慢慢归服顺了，这牛不乱跑、跪在这里了。这样懂了没有？还是你意动心动，所以气也动了，就发喘的现象，由脑影响到心脏，突然静止下来，意一动气也散乱，心就有喘的现象，心的感觉，心脏的感觉。这样懂了吗？好！哪一位，后面，你有问题没有?

某男：老师，好象听清楚了老师所讲的每一句话。可是练习的时候，最大的缺点，好象坐的时候，把握不着老师所讲的话，听的时候听得很清楚，每一句话每一做法都听得很清楚。因为以前把握不住，自己坐了差不多一年了，也没什么进步的地方。听了老师所讲，今天坐的时候，开头时候什么都放下，好象以前一样，坐的时候很宁静，有的时候守意有妄想来了，自己晓得不让它进来，后来发现自己呼吸有一点紧，紧张的紧，就控制自己不理它，不一会肚子有一点痛，就按照老师所讲的用意将它带出来，然后闭住不让它进来，马上肚子没有事了。再坐下去的时候，不一会，就好象自己呼吸比刚才好了，呼吸好象停下来一样。

南师：静下来，和平的多了。

男答：是。

南师：还有没有?

男答：没有了，老师。

南师：就是说这一堂实练下来，比较深入了，把握着入门的方法了。我们这样很好！那么，我们过几天大家集中的时候，再来考验。我是恨铁不成钢，恨水不成冰，希望大家快点成功，那样我就高兴了。好，后面还有吗？男问

男问：老师，我想到一个问题，我想了解一下是不是这个意思，老师，请教你。你教我们打座的时候，可以用念咒子，念经的方法，是不是这个意思呢，达到的目的：一、就是把思念意念集中一点，容易不散念不昏沉；第二、就是一口气念下去的时候，把体内的碳气尽量吐出来，

所以分解的物理，舒服一点以后容易达定的境界，是不是这个意思呢？

南师：教你念经念咒子，像你所讲的意思四分之一，四分之一的关系，念经念咒子也是达到专一。你刚才讲念咒子念完了，出气把碳气吐掉，也对。不过念经念咒子同这个方法不同，它借助他力，借助佛菩萨的力量帮助你，现在修安那波罗是不借助佛菩萨的力量帮助，完全靠自己进入那个情况，靠自己的力量，靠自己的本钱。那么，真正的佛菩萨虽然你不借助它，如果修这个法门，它无形中也在帮助你。所以每一个法门不同，但是有一点你讲对了，初步都是教你专一下来，先把心宁静下来，这个是对的。念咒呀，唱、念也是安那波那的法门，不过不告诉你是安那波那。你唱、念比如念：呵……把你的碳气、身子的病气、烦恼都给它除了，也是这个法门，不过诸佛菩萨把这个安那波那秘密放到那个法子里去，不告诉你，等于我们做香肠一样，把肉装进肠子里，不告诉这是什么肉。就是这个道理。

男答：知道了。

某男学员：老师，刚才打坐时那个气好象是外面的，跳来跳去在外面的！

南师：因为你心没有归一，没有进来，心念还没有静下来，气没有回来，慢慢慢慢你进一步再做下去，气就回转了，那你身体就不同了。感觉在外，换句话说，就是精神外溢，不要害怕，身体有些虚弱，气当真回到里头了，比什么补药、比用什么药都好。慢慢来，你不要听到就头痛。再回去再体会。

男学员：报告老师，这一次坐呢，这一次因为听过这几天讲大安般的原故，我是好象掌握了一种情形，这是以前没有的。就是这个意念以前都是有点太过分。这一次因为刚才一开始的时候，老师教我们怎么样放松，怎么样好好把握这个意，那么，我好象有点感觉就是没有……

南师对另一学员说：你不要低头，千万练习仰起来，不然你身体给气压住了，对身体健康有妨碍。

南师对男学员说：我刚才对他讲，我插一句。你继续讲。

男继续：因为把握得比较稳定的缘故，所以坐这几个月了我自己感觉这一次坐得最好。

南师：我也相信，看得出来。

男继续：呼吸停止的时间最长了，非常地清宁、清净。

南师：那你安那般那的修持初步理解起清楚一点了，认识到了，恭喜。一路这样下去，杂念也少了。

男：都没有了。

南师：还要放松，身体还要放松下去，只管气，没管肉体了。你再试试看，你只管放下，眼睛合上，意念就这样不加也不减，自然清净，意就在这里了，带到呼吸，自然……对了，好！静一下……不要用心，因为意念已经感觉到这个就是意，这个心是清净，呼吸回来了……静下来，急性子，这条绳子要解开放掉，你能做到这一下就回去再坐。你看，你看，没有事。没有事你又动了意了嘛，就是不动，不动就是清净。再回来……不要用力，不加也不减，很自然，然后忘掉身体，不管身体，你不是知道么，你现在不求什么，不增不减，只个知性跟自然的呼吸、父母生来本来自然的往来配合这个，然后注意出去也不管，停住……在鼻子这关守住，不要用力，慢慢练习，它呼吸归元凝止，你身体就不同了。要坐着要放腿也可以，随便你。你急性子要改，你这条腿一来就动，你急性子，就是说清净境界，随时一动就给你搞乱了。

男：静下来，就好象很深了。

南师：对了，但是你又动了。你还是动念，你知道我讲完了，你还在讲，这个习惯你改变了，你的事业前途就会不同。你知道了，不要讲了，意念清净守那个，不管这个动的，不要管它热，热也不要管，你管热，管这个感觉，你没有管出入息了，你只管出入息。它热也好，舒服也好，快感也好，你都不理，然后渐渐出入息止息了，这个清净与这个止息定的境界配合为一，这样就对了。千万改变你这个急性子，要不就不能守意，意就动了，就是这个道理。

男学员：老师今天打坐的时候很清净，我发现再清净的时候就用守意的方法，但守意这两个字本身并不是很正确的一种形容，事实上守意应该是守而不守。（南老师插话：对，很对！）如果有个守的话已经有一个分别心帮忙来处理，如果自己陷入到昏沉跟散念过程当中，就稍稍用一点分别心守着自己的呼吸，把自己的呼吸调整过来，然后再退回到守意，守而不守的状况，以此为报告。

南师：好！那么出入息呢？你只报告守意这一面，安那般那出入息呢？

男继续：安那般那出入息嘛，开始的时候，先用粗的呼吸，然后慢慢心情放松下来，呼吸变得细微，这时没有所谓的风，也没有所谓的气，慢慢进入随息状况，守在那个地方。

南师：什么地方？

男继续：息的那种情况，也不管出去和进来的问题，内部在运作，那时候就用守意的方式来处理。

南师：将来你内部还会有变化的。

某女学员：老师，我前两天晚上听了《大安般守意经》，前天晚上我回家，大前天是第一天讲课，我看见老师很辛苦，四点半一直到晚上十点钟都没有停过，好象拼了命一样，我回想老师那么辛苦，我自己也试试看。整个晚上都在看书，看完以后就坐。从来很少做安那般那，因为

我数息，数息以后比平常打坐还要乱，所以一般试一两次就很少再去研究。那天回去把整个经看，看得好辛苦，我全部看了，看过以后，把所有东西，明白多少就多少，不是字面上明白，而是尝试静坐的时候，把经里所讲的东西一步一步去求证。我没从数息开始，就从随息开始，而且先注意出息，先把出息调好，出气的时候，先把呼吸慢慢放出来，放的时间很长，慢慢慢慢，那个呼吸很细很细，经里有几句话，它说意动念动，念动以后呼吸再动。听了好久，但是没有真正信进去，相信它，正正经经做它，那天晚上，我就把经里那两句话好好去体会，那天老师也讲过，不要把那个意压下去，一定要很自然很自然地让它自然地来，压下去反过来的反效果更不好。那天晚上慢慢呼吸，意念静下来的时候，那个呼吸可以完全停止。我的停下来时，我自己自己感觉几乎很微很微，然后我就发觉老师说有一个知觉在，那个知觉，我以前打坐知道自己在打坐，知道自己身体的变化，也知道时间有多长久。但最近从那天晚上到现在，我觉得那个时间，知性没办法知道时间是怎么过去的，而且那个空间的感觉也没办法知道。譬如说我自己的身体跟外界之间是怎样分别，有没有界限，我的知觉也没办法知道了。这个问题是为什么连时间空间忽然好象断掉了知觉？因为我以前在厦门还有好多时间老师过去你听到外头车的声音没有？听到外面小鸟叫的声音没有？听见了以后也不要注意它，让它就这样静下去。以前听了以后，一直记着这些话，现在就一次把所有的话都把它忘掉，经上面的看完就算了。不要守着它，所有东西我都不要了。慢慢自己去体会。因为我一直以为你想那些话和经上的话一直都是脑子上面还有东西在，没办法清净下来，所以我从前天晚上所有这些东西你讲过以后，明白以后，我就把它忘掉。

南师：好。

女继续：连你讲的声音都从印象里把他放出去了。

南师：你这个情况，接近佛说《大安般守意经》里所讲的初禅，接近了。真正到了这种境界，换句话说，六步法中接近于止，已经超过随了。这样慢慢可到离生喜乐。恭喜你！这一次上路的更好了。

女继续：逼出来的。

南师：什么？

众：逼出来的。

南师：逼出来的，对对对，所以有时我骂人用的。

某男学员：我跟XXX、XXX感觉一样，觉得这个意加上去更麻烦，对守意觉得不管它更好，开始的时候，有一点硬加上去，越守越觉得麻烦。

南师：就是说你加上一个守字，把意这个守意用文字语言，只好这样表达。但是你死死抓着一个守就错了，说不守意比较更好，那就是守意，就是说守的意思，这个更好，这个念清净叫你不要忘记了这个，怎么文字表达呢？所以叫做守意。并不是要另外加一个守，再加个守就是头上加头了。

某男：关于这个问题，我这个息呼出去的时候，就会很舒服，身体里面可以放松下来，气出的时候，里面那个气动得更厉害，我想就把身体不好的地方，那个气发就动得越好，我就喜欢这个。但是呼吸要动的时候，就比较麻烦，呼吸一动那个气机就不动。

南师：对，所以里面讲气机动，这就是息的境界，息起的作用，这是不要跑来跑去。

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您

https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mIfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZyIFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg